



Colegio Leonés  
MENÚ



## NUTRICIÓN EQUILIBRADA

Mantener una dieta variada y saludable contribuye a prevenir problemas de salud, como **obesidad, trastornos cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer**. Además, un niño con buena **alimentación** tiene mayor energía para el aprendizaje y para desarrollar una actividad física adecuada.

## MENÚ EQUILIBRADO

Un menú equilibrado aporta la proporción adecuada de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), micronutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes) y fibra.



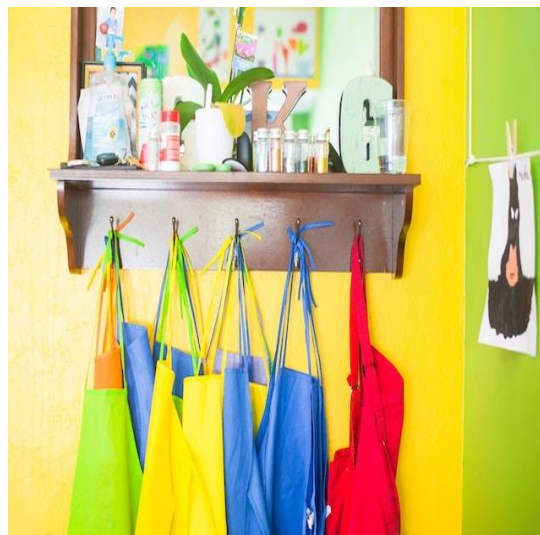
## MENÚ SIN LACTOSA

La lactosa es utilizada por la industria alimentaria para mejorar el sabor, la textura y la vida útil de diferentes productos por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



## MENÚ SIN GLÚTEN

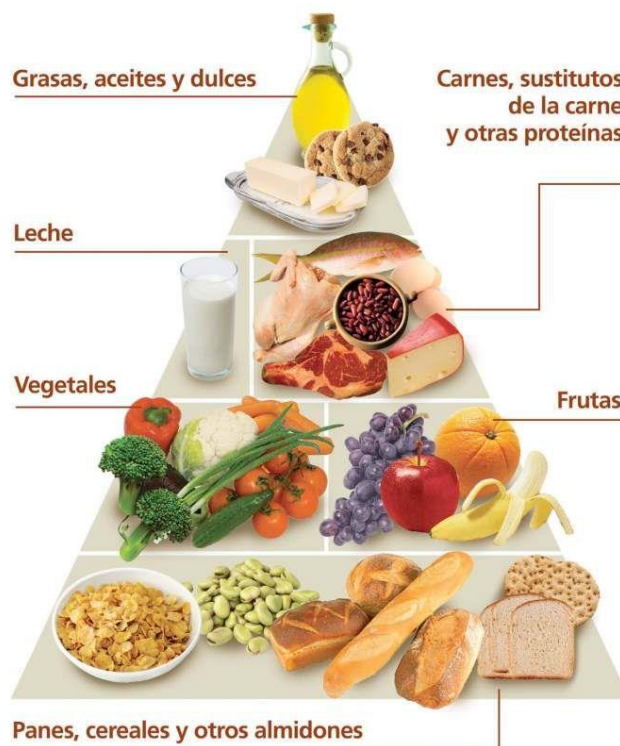
La base de una "dieta" sin gluten debe estar en consumir alimentos saludables que no tengan naturalmente presente esta proteína. por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



# MENÚ

## Una buena alimentación

La buena nutrición es vital para el crecimiento y el desarrollo de los niños. La alimentación es saludable cuando favorece el buen estado de salud y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con ella. La alimentación, en todas sus variantes culturales y en un sentido amplio, define la salud de las personas, su crecimiento y su desarrollo. La alimentación diaria de cada individuo debe contener una cantidad suficiente de los diferentes macro nutrientes y micronutrientes para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. El modelo de alimentación mediterráneo es una tradición centenaria que contribuye a un excelente estado nutricional, proporciona una sensación placentera y forma parte de la cultura mundial.



# Mes MAYO

## Menú Comedor

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>4</b> Sopa de ave con estrellitas Escalope con lechuga Fruta	<b>5</b> Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al horno con verduritas Pan integral Fruta	<b>6</b> Crema de calabaza y zanahoria Hamburguesa con tomate Fruta	<b>7</b> Arroz integral primaveral Merluza en salsa marinera Pan integral Yogurt	<b>8</b> Lentejas hortelanas Tortilla de patata con ensalada Fruta
<b>11</b> Patatas a la marinera Albóndigas al horno en salsa Fruta	<b>12</b> Alubias campesinas Filete con pimientos Pan integral Fruta	<b>13</b> Espaguetis boloñesa Chuleta de pavo al ajillo con lechuga Yogurt	<b>14</b> Arroz con tomate Huevos a la plancha y salchichas naturales al horno Pan integral Fruta	<b>15</b> Garbanzos con verduras Bacalao con ensalada Fruta
<b>18</b> Puré de verduras temporada Jamón asado con zanahorias baby Yogurt	<b>19</b> Cocido completo con ensalada Pan integral Fruta	<b>20</b> Arroz con pollo Lenguado al horno con lechuga Fruta	<b>21</b> Lentejas a la jardinera Tortilla francesa con queso con ensalada de tomate y maíz Pan integral Fruta	<b>22</b> Pasta con atún Filete de lomo a la plancha con patatas Fruta
<b>25</b> Judías verdes con patata San Jacobo con lechuga y zanahoria Fruta	<b>26</b> Paella Pechuga de pollo a la plancha con tomate y maíz Pan integral Fruta	<b>27</b> Alubias blancas con hortalizas Tortilla francesa con jamón york y ensalada Yogurt	<b>28</b> Macarrones integrales con bacón y queso gratinado Abadejo con ensalada Pan integral Fruta	<b>29</b> Crema de calabacín Ragú de pavo con champiñones Fruta

# Mes MAYO

## Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>4</b> Sopa de ave con estrellitas (sin gluten) Filete de lomo plancha con lechuga Fruta	<b>5</b> Menestra de verduras (sin gluten) Jamoncitos de pollo al horno con verduritas Pan integral Fruta	<b>6</b> Crema de calabaza y zanahoria Hamburguesa (sin gluten) con tomate Fruta	<b>7</b> Arroz integral primaveral (sin gluten) Merluza a la plancha Pan integral Yogurt	<b>8</b> Lentejas hortelanas Tortilla de patata con ensalada Fruta
<b>11</b> Patatas a la marinera (sin gluten) Albóndigas (sin gluten) al horno en salsa Fruta	<b>12</b> Alubias campesinas Filete plancha con pimientos Pan integral Fruta	<b>13</b> Espaguetis boloñesa (sin gluten) Chuleta de pavo al ajillo con lechuga Yogurt	<b>14</b> Arroz con tomate Huevos a la plancha y salchichas naturales al horno (sin gluten) Pan integral Fruta	<b>15</b> Garbanzos con verduras Bacalao plancha con ensalada Fruta
<b>18</b> Puré de verduras temporada Jamón asado (sin gluten) con zanahorias baby Yogurt	<b>19</b> Cocido completo (sin gluten) con ensalada Pan integral Fruta	<b>20</b> Arroz con pollo (sin gluten) Lenguado al horno (sin gluten) con lechuga Fruta	<b>21</b> Lentejas a la jardinera Tortilla francesa con queso (sin gluten) con ensalada de tomate y maíz Pan integral Fruta	<b>22</b> Pasta con atún (sin gluten) Filete de lomo a la plancha con patatas Fruta
<b>25</b> Judías verdes con patata Chuleta de pavo con lechuga y zanahoria Fruta	<b>26</b> Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con tomate y maíz Pan integral Fruta	<b>27</b> Alubias blancas con hortalizas Tortilla francesa con jamón york (sin gluten) y ensalada Yogurt	<b>28</b> Macarrones integrales con bacón y queso gratinado (sin gluten) Abadejo plancha con ensalada Pan integral Fruta	<b>29</b> Crema de calabacín Ragú de pavo (sin gluten) con champiñones Fruta

# Mes MAYO

## Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>4</b> Sopa de ave con estrellitas Filete de lomo plancha con lechuga Fruta	<b>5</b> Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al horno con verduritas Pan integral Fruta	<b>6</b> Crema de calabaza y zanahoria Hamburguesa (sin lactosa) con tomate Fruta	<b>7</b> Arroz integral primaveral (sin lactosa) Merluza a la plancha Pan integral Yogurt de soja	<b>8</b> Lentejas hortelanas Tortilla de patata con ensalada Fruta
<b>11</b> Patatas a la marinera Albóndigas (sin lactosa) al horno en salsa Fruta	<b>12</b> Alubias campesinas Filete a la plancha con pimientos Pan integral Fruta	<b>13</b> Espaguetis boloñesa (sin lactosa) Chuleta de pavo al ajillo con lechuga Yogurt de soja	<b>14</b> Arroz con tomate Huevos a la plancha y salchichas naturales al horno (sin lactosa) Pan integral Fruta	<b>15</b> Garbanzos con verduras Bacalao plancha con ensalada Fruta
<b>18</b> Puré de verduras temporada Jamón asado (sin lactosa) con zanahorias baby Yogurt de soja	<b>19</b> Cocido completo (sin gluten) con ensalada Pan integral Fruta	<b>20</b> Arroz con pollo (sin lactosa) Lenguado al horno con lechuga Fruta	<b>21</b> Lentejas a la jardinera Tortilla francesa con queso (sin lactosa) con ensalada de tomate y maíz Pan integral Fruta	<b>22</b> Pasta con atún Filete de lomo a la plancha con patatas Fruta
<b>25</b> Judías verdes con patata Chuleta de pavo con lechuga y zanahoria Fruta	<b>26</b> Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con tomate y maíz Pan integral Fruta	<b>27</b> Alubias blancas con hortalizas Tortilla francesa con jamón york (sin lactosa) y ensalada Yogurt de soja	<b>28</b> Macarrones integrales con bacón y queso gratinado (sin lactosa) Abadejo plancha con ensalada Pan integral Fruta	<b>29</b> Crema de calabacín Ragú de pavo con champiñones Fruta